

ひとりで悩んでいませんか？ 誰かに相談してみよう



「ちょっと話を聴いてほしい」「気になることがあるので専門の人に相談したい」、そんなとき、気軽に話してみませんか。

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| ① ころやからだ、病気や障害に関する相談は・・・P1 | ⑥ DV、セクハラ、家庭内暴力等に関する相談は・・・P3 |
| ② ひきこもりに関する相談は・・・P2 | ⑦ 犯罪被害に関する相談は・・・P3 |
| ③ アルコールや薬物等の依存に関する相談は・・・P2 | ⑧ 就労や仕事の悩みに関する相談は・・・P3 |
| ④ 学校の悩み、こども・若者の悩みに関する相談は P2 | ⑨ 借金、多重債務、契約トラブル、法律等に関する相談は・・・P4 |
| ⑤ 高齢者に関する相談は・・・P3 | ⑩ 生活困窮や生活保護に関する相談は・・・P4 |
| | ⑪ その他の相談は・・・P4 |

※草津市役所の窓口(市)は、月～金9:00～16:45(祝日、年末年始を除く)

① ころやからだ、病気や障害に関する相談は…

ころやからだの健康に関する相談

市 草津市健康増進課

☎ 077-561-2323

(生活習慣病予防に関する相談を含む)

滋賀県草津保健所

☎ 077-562-3526

(アルコール、薬物の相談を含む)

月～金 9:00～16:00(祝日、年末年始を除く)

障害者に関する相談(虐待通報・相談)

市 草津市障害福祉課相談支援係

☎ 077-561-2363

※虐待通報のみ下記☎で24時間受付

☎ 077-561-2499

妊娠・出産～子育て期の総合相談

市 草津市子育て相談センター

☎ 077-561-2339

障害者のサービスに関する相談

草津市立障害者福祉センター

☎ 077-569-0351

月～土 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)

精神障害者地域生活支援センター
風(ふう)

☎ 077-589-8784

月・火・木・金 10:00～18:00

水・第2、第4土 10:00～17:00

(祝日、年末年始を除く)

がん患者・家族・友人・介護者等に対する相談

認定NPO法人 滋賀かいづりセンター

☎ 077-546-6550

火・水・木曜日 10:00～16:00

その他の曜日(土・日・祝日含む)

開所はHP、Facebookに掲載



詳細はHPに掲載

弁護士による無料法律相談

滋賀弁護士会

高齢者・障がい者向け電話相談

☎ 077-510-5757

金 10:00～12:00(祝日、年末年始を除く)

対象者：高齢者・障がい者の方及びその家族並びに
その方々に関わる福祉関係者及び行政職員の方

ころの悩みに関する相談

滋賀県立精神保健福祉センター

☎ 077-567-5010

月～金 9:00～16:00(祝日、年末年始を除く)

こころの電話

☎ 077-567-5560

10:00～12:00、13:00～21:00(年末年始を除く)

いのちの電話(フリーダイヤル)

☎ 0120-783-556

毎月10日 8:00～翌日8:00



滋賀県医療福祉相談モール

☎ 077-569-5955

月～金 9:00～16:00(祝日、年末年始を除く)

認定NPO法人 滋賀いのちの電話

☎ 077-553-7387 金～月 10:00～20:30

「こころのサポートしが」LINE相談

毎日 16:00～24:00

LINE公式アカウント「こころのサポートしが」を
友だち登録してご利用ください



電話やSNSで悩みを
相談できる団体一覧

下のキーワードで検索し、
厚生労働省のホームページを
ご覧ください

まろうよ こころ 🔍 検索

こころといのちを支える「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

① 気づいて声をかける

家族や仲間の変化に気づいて
声をかける

② 話を聴く(傾聴)

本人の気持ちを尊重し
耳を傾ける

③ つなぐ

早めに専門家に
相談するよう促す

④ 見守る

温かく寄り添いながら
じっくりと見守る

草津市公式
YouTubeで
公開中!

動画で学べる!
ゲートキーパー



② ひきこもりに関する相談は…

市 草津市人とからしのサポートセンター
☎ 077-561-6927

滋賀県ひきこもり支援センター
☎ 077-567-5010
(面接は要予約) 月～金 9:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)

🍷 お酒とうまく付き合うために 🍷
◆自身の飲酒の状況を知りましょう
◆あらかじめ量を決めて飲酒しましょう
◆飲酒前または飲酒中に食事をとりましょう
◆飲酒の合間に水等を飲みましょう
◆一週間のうち、飲酒しない日を設けましょう
飲酒をうまくコントロールできない場合は、
専門機関に相談しましょう

③ アルコールや薬物等の依存に関する相談は…

滋賀県草津保健所
☎ 077-562-3526
月～金 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)

滋賀県立精神保健福祉センター
☎ 077-567-5010 (面接は要予約)
月～金 9:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)

飲酒に関する相談
滋賀県断酒同友会
☎ 090-3429-3548 (事務局 青木)
HP「滋賀県断酒会」 <http://shigadansyu.com>

アルコール、薬物依存に関する相談

特定非営利活動法人 びわこダルク
☎ 077-521-2944
月～土 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
biwako-darc2002@msd.biglobe.ne.jp

びわこ家族会
(薬物・アルコール等) 依存症の家族の会
☎ 077-521-2944 (びわこダルク内)
<http://biwakokazokukai.info/gaiyou>
明日都浜大津1F
大津市市民活動センター会議室
毎月第4土 13:00～17:00
参加費2,000円

④ 学校の悩み、子ども・若者の悩みに関する相談は…

市 草津市家庭児童相談室
☎ 077-561-2460

滋賀県中央子ども家庭相談センター
☎ 077-562-1121
(来所は要予約)
月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

子ども・子育て応援センター
(こころんだいやる)
☎ 077-524-2030
9:00～21:00 (12/29～1/3を除く)
☎ 0120-0-78310
(24時間全国共通相談ダイヤル)

市 草津市
子ども・若者総合相談窓口
ヤングケアラーに関する相談も受け付けています
☎ 077-561-0188

滋賀県子ども・若者総合相談窓口
☎ 077-567-5058
(面接は要予約)
月～金 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)

いじめ等の悩みに関する相談

24時間子供SOSダイヤル
☎ 0120-0-78310
(24時間全国共通相談ダイヤル)

こどもの人権110番
(大津地方法務局)
☎ 0120-007-110
(全国共通電話番号・通話料無料)
月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

不登校・行き渋りに関する相談

草津市立教育研究所
「やまびこ教育相談室」
☎ 077-563-1270
月～金 9:00～17:00
☎ 077-514-7350
土 10:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

「性と生」の情報提供と相談、思春期相談

まちの保健室「ちむちむ」
☎ 077-565-3385
2019chimuchimu@gmail.com
X (旧Twitter) : @chimuchimu2019

予期せぬ妊娠・ 思いがけない妊娠に関する相談

にんしんSOS滋賀
☎ 090-8810-2499
月・水・金 18:00～20:00、日 14:00～16:00
メール フォーム から相談  LINE 友だち追加 で利用可能 

ひとり親家庭の生活の安定や 自立のための相談

市 草津市子ども家庭若者課子ども家庭係
☎ 077-561-2364

発達に関する相談

草津市発達支援センター 相談・支援係
☎ 077-569-0353
月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

少年に関する相談

草津市立少年センター・あすくる草津
☎ 077-562-0594
月～金 9:30～16:00 (祝日、年末年始を除く)

法務少年支援センターおうみ ～こころの相談室おうみ～

☎ 077-537-1023
月～金 9:00～11:00、13:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)

弁護士による無料電話相談

滋賀弁護士会こどもの悩みごと110番
対象者：未成年者及びその保護者の方
☎ 0120-783-998 (通話料無料)
水 15:00～16:30 (祝日、年末年始を除く)

デートDVに関する相談

滋賀県立男女共同参画センター「G-NETしが」男女共同参画相談室
☎ 0748-37-8739 (相談専用電話) 火、水、金～日 9:00～12:00、13:00～17:00
木 9:00～12:00 (祝日の翌日、年末年始、施設点検日等を除く)

子育てに関する相談

市 草津市子育て相談センター
☎ 077-561-2339

地域子育て支援センター
(認定こども園みのり保育園内)
☎ 077-567-8820
電話：月～金 10:00～16:00
来所：月～金 9:30～15:30
(祝日、年末年始を除く)

地域子育て支援センター
(くさつ優愛保育園モンチ内)
☎ 077-535-6694
電話・来所：月～金 9:30～16:00
(祝日、年末年始を除く)

ミナクサ☆ひろば
☎ 077-562-3793
電話・来所：火～日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

ココクル♡ひろば
☎ 077-562-5596
電話・来所：水～月 9:00～17:00 (年末年始を除く)

笠縫東児童センター
☎ 077-563-9670
電話・来所：月～金 9:00～17:30
土 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)

つどいの広場くれよん
☎ 077-567-7081
電話・来所：火～金 10:00～16:00
(祝日、年末年始、ロクハ荘休館日を除く)

子どもへの虐待の通告(連絡)

滋賀県相談専用ダイヤル
☎ 077-562-8996 (24時間対応)

児童相談所 虐待対応ダイヤル
全国共通・無料ダイヤル
最寄りの児童相談所につながります
☎ 189 (いちはやく) (24時間対応)

⑤ 高齢者に関する相談は…

お住まいの学区・区を担当する地域包括支援センターへご相談ください
月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

志津・志津南・矢倉
高穂地域包括支援センター
☎ 077-561-8143

草津・大津・渋川
草津地域包括支援センター
☎ 077-561-8144

老上・老上西
老上地域包括支援センター
☎ 077-561-8145

玉川・南笠東
玉川地域包括支援センター
☎ 077-561-8146

山田・笠縫
松原地域包括支援センター
☎ 077-561-8147

笠縫東・常盤
新堂地域包括支援センター
☎ 077-568-4148

高齢者虐待についての相談・通報

左記、各地域包括支援センター、または、下記までご相談ください
市 草津市長寿いきがい課高齢者福祉係
☎ 077-561-2362

弁護士による無料法律相談

滋賀弁護士会高齢者・障がい者向け電話相談
☎ 077-510-5757

金 10:00～12:00 (祝日、年末年始を除く)
対象者：高齢者・障がい者の方及びその家族並びにその方々に
関わっておられる福祉関係者及び行政職員の方

⑥ DV、セクハラ、家庭内暴力等に関する相談は…

職場におけるハラスメントに関する相談

滋賀労働局雇用環境・均等室
☎ 077-523-1190

月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

DV相談・男女共同参画相談

草津市立男女共同参画センター
☎ 077-565-1539

月～金、第1・第3土 9:00～12:00、13:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)

★女性(あなた)のためのカウンセリングルーム
第1水、第3土 午後(予約制)

性犯罪や性暴力などの被害に関する相談

性暴力被害者総合ケアワンストップびわ湖 SATOCO《サトコ》

☎ 090-2599-3105 (24時間ホットライン)
satoco3105biwako@gmail.com

滋賀県中央子ども家庭相談センター
(女性相談専用)

☎ 077-564-7867 電話 8:30～22:00
来所 月～金 9:15～16:00 (要予約)

滋賀県立男女共同参画センター“G-NETしが”男女共同参画相談室 ☎ 0748-37-8739
(相談専用電話) 火、水、金～日 9:00～12:00、13:00～17:00 木 9:00～12:00
(祝日の翌日、年末年始、施設点検日等を除く)

⑦ 犯罪被害に関する相談は…

おumi犯罪被害者支援センター

☎ 077-525-8103 ☎ 077-521-8341
npoovsc@yahoo.co.jp
月～金 10:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)

弁護士による無料法律相談

滋賀弁護士会

☎ 077-522-3238 (予約制)
予約受付時間 10:00～12:00、13:00～15:00
(土日、祝日、年末年始を除く)

性犯罪や性暴力などの被害に関する相談

性暴力被害者総合ケアワンストップびわ湖 SATOCO《サトコ》

☎ 090-2599-3105 (24時間ホットライン)
satoco3105biwako@gmail.com

法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル

☎ 0120-079714 (IP電話の方は03-6745-5601)
月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

よい睡眠で こころも体も 健康に

睡眠は、食事、運動、
飲酒、喫煙などの
他の生活習慣と同様に
人々の健康と
深く関係しています。
「睡眠」を見直してみませんか？

忙しくても6時間以上の
睡眠を意識しましょう

寝る前のスマートフォンは
避けましょう

温度や湿度、灯り等、
心地よい空間で眠りましょう

適度に運動し、しっかり朝食を
摂るようにしましょう

起床時間は一定にしましょう

眠れず、辛さや孤独感がある
ときは相談しましょう

⑧ 就労や仕事の悩みに関する相談は…

市 草津市
人とくらしのサポートセンター
☎ 077-561-6927

労働問題に関する相談

滋賀労働局 (総合労働相談コーナー)
☎ 077-522-6648
月～金 9:00～12:00、13:00～16:30
(祝日、年末年始を除く)

滋賀県労働相談所 (労働相談ダイヤル)
☎ 0120-967-164
(携帯電話からは、077-511-1402)
月～金 12:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)

職業相談

ハローワーク草津
☎ 077-562-3720
月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

しがジョブパーク
(滋賀新卒応援ハローワーク・
滋賀わかもの支援コーナー)
【対象者：概ね40歳代までの求職者】
☎ 0120-69-0301
(総合受付・就活支援コーナー)
☎ 077-563-0301
(滋賀新卒応援ハローワーク)
月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
受付 16:30まで
※土曜日／就活支援コーナーのみ運営

シニアジョブステーション滋賀
(大津駅前滋賀ビル5F)
対象者：45歳以上の方
転職・起業・NPO活動の相談も可
☎ 077-521-5421
月～金 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)

**滋賀マザーズジョブステーション
草津駅前**
対象者：子育て中の女性等
託児室あり(対象：6か月以上就学前までのお子様)
☎ 077-598-1480
月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
受付 16:00まで

⑨ 借金、多重債務、契約トラブル、法律等に関する相談は…

法テラスサポートダイヤル

☎ 0570-078374

月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

法テラス滋賀地方事務所情報提供窓口

☎ 0570-078339

月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)

借金、多重債務に関する相談

NPO法人 反貧困ネットワーク滋賀・びわ湖あおぞら会

☎ 077-527-7360 ☎ 077-526-6027
月～金 9:00～17:00

消費生活相談 (契約トラブル、製品事故、多重債務等の相談)

草津市生活安心課消費生活センター

☎ 077-561-2353

月～金 9:00～16:30 (祝日、年末年始を除く)

滋賀県消費生活センター

☎ 0749-23-0999

月～金 9:15～16:00 (祝日、年末年始を除く)

弁護士による法律相談

滋賀弁護士会法律相談センター

☎ 077-522-3238 (予約制)

予約受付時間
10:00～12:00、13:00～15:00
(土日、祝日、年末年始を除く)

司法書士による無料法律相談 (くらしの困りごとと法律相談)

滋賀県司法書士

総合相談センター守山

☎ 077-527-5545 (予約制)

毎月第2土 9:30～12:00
第1、第3水 13:30～16:30
(守山会にて1人45分無料法律相談)

滋賀県司法書士

総合相談センター大津

☎ 077-527-5545 (予約制)

毎月第1土 9:30～12:30
毎週水 13:00～16:00
(大津会にて1人45分無料法律相談)

貸金業に関する相談、中小企業県制度融資に関する相談

しが金融ホットライン

☎ 077-528-3732

月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
(貸金業に関する相談等について、専任の担当者とのご相談は、平日9:00～15:45に承っております)

弁護士による無料法律相談

あなたの相談室

(相続・離婚・交通事故・債務整理に関する法律相談)

☎ 077-566-5454 (予約制)

毎月第3火 15:00～18:00
(市民交流プラザ フェリエ南草津5階にて1人30分無料法律相談) *日時・場所が変更になる場合あり

こころの不調のサイン

次のような症状が続くときは専門機関に相談しましょう

- | | |
|---|---|
| ☐ 気分が沈む、憂うつ | ☐ 何とも確かめないと |
| ☐ 何をしても元気が出ない | ☐ 気がすまない |
| ☐ イライラする、怒りっぽい | ☐ 人の声が聞こえてくる |
| ☐ 理由なく、不安な気持ちになる | ☐ 誰かが自分の悪口を言っている |
| ☐ 気持ちが落ち着かない | ☐ 食欲がない |
| ☐ 胸がどきどきする、息苦しい | ☐ 睡眠がうまくとれない |

⑩ 生活困窮や生活保護に関する相談は…

市 草津市人とくらしのサポートセンター

☎ 077-561-6927

市 草津市生活支援課保護第一係、保護第二係

☎ 077-561-2361

貸付に関する相談

草津市社会福祉協議会

☎ 077-562-0084

⑪ その他の相談は…

市税・

国民健康保険税の納付に関する相談

市 草津市納税課

☎ 077-561-2311

福祉の総合相談

市 草津市

人とくらしのサポートセンター

☎ 077-561-6927

無戸籍に関する相談

大津地方法務局

☎ 077-522-4671

月～金 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

成年後見・権利擁護の相談

特定非営利活動法人 成年後見センター もだま

☎ 077-598-0246

月～金 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

市民一般相談

(日常生活で生じる諸問題に関する相談先の案内)

草津市生活安心課 市民相談室

☎ 077-561-2329

月～金 9:00～16:30
(祝日、年末年始を除く)

滋賀県自死遺族の会

凧(なぎ)の会おうみ

お問い合わせはホームページをご覧ください。
<http://naginokai.g2.xrea.com/>

～自死で大切な人を亡くした方の分かち合いの集い～

毎月第3土 14:00～16:00 (13:30～受付開始)

場所: 滋賀県婦人会館 予約不要、ご自由にお越しください

様々な悩みに 関する相談

草津市社会福祉協議会 心配ごと相談

☎ 077-566-1266

月～金 10:00～12:00、13:00～15:00
(祝日、年末年始、臨時休を除く)

よりそいホットライン

☎ 0120-279-338

(24時間通話料無料)

(英語、中国語、韓国語、タガログ語、
タイ語、スペイン語、ポルトガル語でも
相談ができます)

人権に関する悩み事相談

草津市立人権センター

☎ 077-563-1660

月～土 9:00～12:00、13:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)

草津市立西一会館 (就労相談含む)

☎ 077-562-5448

月～金 8:45～17:30

草津市立橋岡会館 (就労相談含む)

☎ 077-562-5864

月～金 8:45～17:30

みんなの人権110番

(全国共通人権相談ダイヤル・大津地方法務局)

☎ 0570-003-110

(全国共通電話番号)

月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

草津市立常盤東総合センター

(就労相談含む)

☎ 077-568-0224

月～金 8:45～17:30

草津市立新田会館 (就労相談含む)

☎ 077-563-1281

月～金 8:45～17:30

疲れたとき、つらいときには・・・

こころが少し疲れたときには、こころと体のセルフケアをしてみましょう。
無理はせず、自分のペースで取り組みましょう。

体を動かしましょう

運動には、ネガティブな気分の発散やリラックス等の効果があります

今の気持ちを「紙」などに書いてみましょう

悩みと少し距離が取れたり、新たな選択肢に気づける場合があります

腹式呼吸をくりかえしましょう

疲れたり悩みを抱えているとき、呼吸は浅くなりがちです

音楽を聞いたり、歌を歌ってみましょう

音楽はこころを癒してくれます 音楽以外にも自分が癒される方法を試みましょう

「できていること」に目を向けてみましょう

実際にはうまくやれていることが沢山…自分の力をもう一度信じてみましょう